

## University of Groningen

### Ageing with joy

Chang, Chang Ming Sing

**IMPORTANT NOTE:** You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

#### *Document Version*

Publisher's PDF, also known as Version of record

#### *Publication date:*

2009

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

#### *Citation for published version (APA):*

Chang, C. M. S. (2009). *Ageing with joy: the effect of a physical activity programme on the well-being of older people*. [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. [s.n.].

#### **Copyright**

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

#### **Take-down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

*Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.*

# Dankwoord

Decaan en Bestuur van de Faculteit der Medische Wetenschappen van de Anton de Kom Universiteit van Suriname (zowel huidige als vorige), u bent de eerste die ik wil bedanken. Dankzij u heb ik mijn promotie-onderzoek kunnen doen. U gaf mij de eer om te mogen starten met een nieuwe studierichting op uw faculteit, namelijk fysiotherapie. Dank u voor het vertrouwen, dat u in mij gesteld hebt al die jaren. Dat ik als gevolg hiervan in een promotie-project zou belanden, drong toen nog niet tot mij door. Dat dit project ook zo'n impact zou hebben op mijn leven (professioneel maar ook privé) kon ik niet bevroeden. Ik heb A gezegd, dus moest ik ook B zeggen. En dat was voor mij een uitdaging, die ik niet uit de weg ging, maar met liefde heb aanvaard.

Ook mijn dank aan prof. dr. Eric Bleumink. Dankzij uw visie 'de samenwerking tussen de Rijksuniversiteit Groningen en universiteiten in ontwikkelingslanden bevorderen' is deze een integraal onderdeel van het universitaire beleid geworden, met als resultaat de oprichting van het Eric Bleumink Fonds (EBF) in 2000. Met dit fonds wordt de samenwerking tussen de Rijksuniversiteit Groningen en universiteiten in ontwikkelingslanden bevorderd door onderzoekers uit deze ontwikkelingslanden de mogelijkheid te bieden om in Groningen kennis te vergaren alsmede onderzoek te doen. Dit om het kennisniveau aldaar te verbreden. Ik ben een van de gelukkigen geweest en heb de gelegenheid gekregen om met de financiële ondersteuning van dit EBF deze promotiestudie te doen. Hartelijk dank EBF voor het geloof en het vertrouwen in mij gesteld. Dankzij u zal de kwaliteit van leven van ouderen in Suriname kunnen veranderen. In elk geval weet men nu, dat men met plezier oud kan worden.

Ik ben ook bijzondere dank verschuldigd aan prof. dr. Jim van Horn, die geloof in mij heeft gehad en vanaf het begin de drijvende kracht is geweest mij er doorheen te duwen. Uw enthousiasme in alles is een voorbeeld voor iedereen, en heeft mij zeker gesterkt. Vooral in de soms moeilijke periodes heb ik onze gesprekken bijzonder geapprecieerd. De discussies op de dinsdag- of de vrijdagavonden heb ik altijd interessant gevonden, en hebben mij veel aan het denken gezet. Ik zal die gesprekken missen, dus hoop ik dat wij op een andere manier met een ander project nog bezig kunnen zijn. Hartelijk dank, professor! Ook mevrouw Sylvia Van Horn, bedankt voor de gastvrijheid elke week en voor de kop thee. Ik hoop niet, dat ik uw privéleven te veel heb verstoord. Ik kan mij voorstellen, dat u ook uitkeek naar het einde van dit project.

Dr. Martin Stevens, mijn co-promotor, mijn vaste begeleider en mijn guru in

de wereld van de wetenschap. Je uitleg en begeleiding, maar vooral je geduld en vriendschap, heb ik bijzonder gewaardeerd. Mijn bezoeken aan Groningen in de wintermaanden waren dankzij jou nog net geen verbanningsmissies naar het koude noorden. Je stond altijd klaar om mij bij te staan. De soms lange telefoongesprekken tussen Groningen en Paramaribo, maar ook de talloze e-mails zijn hiervan het bewijs. Hartelijk dank voor je begeleiding. Ook bedankt voor het gebruik van je fiets. Die fiets maakte van mij een echte Groningse student. De vriendschap met je gezin, Alinda, Eva en Tom is hartverwarmend. Eva was nog een baby toen ze Paramaribo bezocht, ondertussen is ze een grote dame geworden, die skieën een passie vindt. Waar gaat de tijd. Ik hoop, dat onze vriendschap nog heel lang mag duren en dat wij nog heel wat pindasaus zullen laten vloeien in de toekomst.

Mijn dank gaat ook uit naar prof. dr. Johan Groothoff, die op zijn eigen open manier je binnen enkele seconden op je gemak weet te stellen. Ook zijn expertise vond ik imponerend. Zonder computer en ingewikkelde statistische programma's kon hij in een oogopslag zien, dat er iets niet klopte in de berekeningen. Uw positieve commentaren hebben mij altijd getroffen. U verstaat de kunst om iemand op te hemelen en gerust te stellen, terwijl alles misschien hartstikke fout is. Professor, hartelijk dank dat u mij wilde begeleiden en dat ik voor enkele maanden dichtbij u mocht zitten. Het is voor mij een eer u als begeleider te hebben gehad.

Mijn laatste promotor, prof. dr. Albert Vrede, maar niet minder belangrijk. Mijn Surinaamse geweten en spiegel. U hebt mij steeds erop gewezen te blijven kijken naar Suriname en naar de regio, het Caraïbisch gebied. Inderdaad, hier is ons werkgebied, en deze gemeenschappen hebben ons nodig. Hartelijk dank, voor de eye-opener en voor uw begeleiding.

Prof. dr. Joris Slaets, uw bereidwilligheid om mij te begeleiden in de beginfase heb ik bijzonder gewaardeerd. Onze gesprekken waren heel erg leerrijk. De uitstraling van de passie voor uw vak werkt aanstekelijk en voor mij bent u een voorbeeld. Ik hoop u eens te mogen verwelkomen in Suriname.

Dr. Johan de Jong, dank je wel, dat ik in je keuken mocht kijken toen je bezig was met je GALM promotie-onderzoek.

Dr. Roy Stewart, meester en tovenaar in de statistiek, geweldig dat je deze Srananman wilde bijstaan. Gran tangi.

Prof. dr. S.K. Bulstra, prof. dr. S.A. Reijneveld en prof. dr. J.P.J. Slaets wil ik hartelijk dankzeggen voor de vlotte beoordeling van mijn manuscript.

Alle bewoners, directies en medewerkers van Huize Albertine, Huize Ashiana, Huize Fatima Oord, Huize Majella en Huize Margriet: zonder jullie was er geen onderzoek geweest. Heel hartelijk dank voor jullie bereidwilligheid om mee te doen aan dit onderzoek. Jullie enthousiasme heeft ervoor gezorgd, dat wij nu nog steeds bezig zijn.

Heel veel dank ben ik verschuldigd aan alle enqueteurs, testafnemers en lesgevers. Toen waren jullie allemaal nog studenten, ondertussen zijn jullie fysiotherapeuten en artsen geworden. Zonder jullie hulp en enthousiasme was dit alles niet mogelijk geweest. Het gaat jullie goed in jullie carrière. Moge velen van jullie ook eens onderzoek gaan doen.

Een bijzonder woord van dank aan mijn onderzoeksassistenten Nancy Ho-A-Tham en Janice Debidien. Jullie hebben het ontzettend gemakkelijk voor mij gemaakt door jullie leiderschaps- en organisatietalenten. Nu zitten jullie zelf in de research en bewandelen deze zelfde weg. Heel veel succes! Ik kijk uit naar de dag dat jullie ook zo ver zijn.

Beverly Ting A Kee, mag ik jou ook bedanken voor je administratieve ondersteuning en invoer van data in de computer. Wij zullen elkaar in de toekomst zeker tegenkomen. Veel succes met je carrière bij Volksgezondheid en met je MPH-studie.

Je regelmatige mails zal ik missen, Truus van Ittersum. Hartelijk dank voor je bijdrage. In stilte doe je je werk, maar de persoonlijke noot in je mails doet het toch weer.

Zowel in Groningen als in Paramaribo hebben heel wat collega's en vrienden mij al die jaren op een stille manier ondersteund. In Groningen denk ik dan eerst aan de bewoners van het 'brain centre'. Dank je wel Bertram, Inge, Alette, Natalie en Paul om mij ook in jullie groep op te nemen zodat mijn verblijf in Groningen niet saai was. Ook Hans, die mij voor enkele maanden als kamergenoot heeft geduld. Dank je wel voor het simpel maken van de statistiek. Stiekempjes volgde ik je uitleg aan de studenten en onderzoekers en daar heb ik ook veel van opgestoken.

In Paramaribo denk ik dan aan mijn collega en vriend Jerry, je ondersteuning was formidabel. Je was er telkens als je nodig was. Onze lange gesprekken hebben mij vaak opgebeurd, vooral op de moeilijke momenten. Thank you, my friend!

Mijn visvrienden oom Ruud, oom Ro en oom Henk, dank je wel voor jullie geduld, jullie begrip en jullie vriendschap. Oom Ro, je hebt dit helaas niet meer mogen meemaken. Rudi en Henk, jullie hoeven niet meer aan mij te denken, als je weer eentje uit het water trekt. Ik kom ze wel zelf halen. De koebies zullen nu al mooi gegroeid zijn, vertel ze maar dat oom Tony 'back in town' is. *Wi o tthey den!*

Oom Eddy, bedankt voor je hulp je vrienden op te trommelen voor deze studie en voor je belangstelling als ik in het koude noorden zat. Als 90-plusser ben je een voorbeeld voor velen. Voor jou is het geen probleem om tussen al dat jong grut in het cybercafé te zitten e-mailen of chatten. Jij kijkt nog steeds nieuwsgierig naar de horizon en durft het internetavontuur aan. Je hebt bewezen, dat je nog steeds jong bent.

Alle fellows Rotarians, die met interesse de ontwikkeling van mijn onderzoek steeds gevolgd hebben, en die steeds opbeurend meeleeften. Thank you fellows!

Ook van mijn familie in Nederland heb ik veel ondersteuning mogen ontvangen. Oom Simin en tante Non, die mij al die jaren hebben opgevangen. Jammer, dat oom dit niet meer heeft mogen meemaken. Hij zou beslist trots zijn geweest. Tante Non, dank je wel!

Ook de neven in Groningen Rudy en Richard, ik vind het geweldig dat jullie mij mee uit hebben genomen om te vissen, daardoor had ik niet de indruk dat ik voor straf in Groningen zat, alleen was het voor mij te koud. Het is jullie beurt nu om naar Suriname te komen. Koebies vangen is een ander verhaal.

Liakat, Loen en familie, jullie waren altijd gastvrij geweest. Bedankt, ik heb het gewaardeerd. Helaas is Liakat te vroeg heengegaan.

Ma, al mijn broers en zussen, Gennie, Faffy, Sonja, Lygia en Mairon met gezinnen, jullie waren er voor mij. Dat heb ik bijzonder gewaardeerd. Dank je wel!

Mijn schoonfamilie in het buitenland, Hugo en Fiene, Ria en Clyde, many thanks voor jullie opbeurende telefoontjes als ik alleen op mijn kamer zat in Groningen. Jullie belangstelling en medeleven heb ik bijzonder geapprecieerd.

Tenslotte wil ik Alice, mijn vrouw, en mijn dochters met hun gezinnen ook bedanken. Liesje, bedankt voor je begrip en geduld, je liefde en je opoffering. Het was niet gemakkelijk geweest mij voor lange tijd te moeten missen. Je onvoorwaardelijke ondersteuning en vertrouwen in mij gedurende al die jaren waardeer ik bijzonder. Je hebt altijd een luisterend oor gehad, vooral in de moeilijke momenten. Je bezorgdheid is ontroerend, als ik de hele dag en avond achter de computer heb gezeten, en in de vroege uren nog steeds op ben. Je medeleven als dingen niet naar wens verlopen, maakte alles draaglijker voor mij. Dank je wel. Cindy, Marion en Jane, bedankt voor het vertrouwen en geloof in mij. Ik denk, dat ik jullie allemaal trots maak met al datgene wat ik doe en gedaan heb.

Zo zijn er nog zovelen, die mij dierbaar zijn. Mijn verontschuldigen als ik u niet genoemd heb. U was ook belangrijk. Voelt u zich vooral niet overgeslagen. Het valt niet mee om een ieder te noemen. Voor al degenen, die mij op welke wijze dan ook gesteund, meegeleefd, geïnspireerd, geholpen, geassisteerd en aangemoedigd hebben, met mijn onderzoek en/of mijn thesis, zeg ik:

**Dank je wel, gran tangi, kesuwon, trima kasi, behoet seekrija, dhane baht, to tsja, 謝謝 !!!**